

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ школы-интерната № 1


Т.Е.Пазенкова


05 октября 2021 г.

**Основное организованное меню
для детей 12 лет и старше
на весенне-летний период**

Примерное перспективное меню на весенне-летний период. 1 неделя вторник 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины	Минеральные вещества														
рец.	наименование	порции	вещества	ценность	(мг%)	вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
	53 Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,00	23,33	178,89	0,05	0,12	0,18	0,69	1,30	0,34	52,24	206,69	130,47	21,68	133,26	0,90	0,00	0,35
	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
	272 Хлеб пшеничный с маслом	83	8,58	14,31	28,62	254,72	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
Завтрак №2	Итого	668	19,58	24,31	91,95	638,61	0,05	0,26	0,30	2,48	20,80	1,90	203,89	987,69	171,67	131,58	275,46	4,15	0,04	0,94
	Печенье	24	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	293 Сок вишневый	200	1,00	0,40	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	224	4,20	5,20	39,20	331,40	1,40	0,05	0,03	0,20	4,08	0,00	41,80	328,00	43,20	20,00	31,20	1,10	0,02	0,12
Обед	22 Салат из свежих помидоров	150	1,50	9,00	7,50	108,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	44 Суп овощной с зеленым горошком	250	2,50	6,25	23,75	116,25	0,03	0,11	0,09	1,19	32,92	0,48	53,26	486,78	41,52	28,68	69,63	17,00	0,07	2,30
	284 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	15,40	0,00	0,00
	211 Плово из птицы	200	15,00	10,00	36,00	305,00	0,07	0,11	0,22	7,15	1,50	1,10	332,28	320,90	62,82	55,70	273,70	3,00	0,01	3,50
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	940	27,88	26,85	142,49	825,91	0,10	0,48	0,43	10,47	59,82	4,51	677,06	1480,44	191,98	177,58	589,93	40,70	0,08	6,30
Полдник 271	Бутерброд – хлеб/ сырРоссийский(45%)-сливасмо	150	12,00	22,50	40,50	414,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	286 Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	350	17,00	26,50	57,50	524,00	0,07	0,15	0,31	1,11	2,00	1,54	336,42	349,31	316,26	59,99	325,74	2,20	0,00	1,04
Ужин № 132	Омлет натуральный	200	17,33	26,67	5,33	340,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90
	246 Огурец свежий	100	1,00	0,08	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17
	155 Сырники с джемом	200	28,00	44,00	51,67	694,67	0,20	0,16	0,50	1,56	0,79	5,67	828,80	313,95	261,40	60,50	389,10	1,57	0,00	0,89
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 /60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
Ужин №2 272	Итого	800	56,53	73,95	121,00	1478,81	0,44	0,39	1,01	2,94	6,83	9,12	1156,74	847,77	424,09	135,48	762,70	7,66	0,02	2,26
	Кисломолочные продукты(йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		131,19	162,81	460,14	3911,73	2,10	1,37	2,34	17,40	94,13	17,07	2515,91	4285,21	1395,20	552,63	2169,03	56,01	0,17	10,66

Основное организованное меню на весенне-летний период. 1 неделя среда 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)	Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)											
				Б	Ж	У																				
Завтрак №1					А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn								
220	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	4,00	8,00	40,00	207,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83						
272	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	8,80	16,50	29,70	303,60	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30						
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17						
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44						
Завтрак2	Итого	550	22,80	33,50	90,70	693,60	0,22	0,40	0,64	1,80	3,55	1,71	285,75	674,77	381,63	115,71	533,73	4,46	0,03	1,74						
	Свежие фрукты (апельсин)	185	2,00	0,00	16,00	86,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,41	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,00	0,37						
224	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00						
Обед	Итого	385	3,00	0,00	36,00	171,00	0,09	0,11	0,14	1,57	123,00	0,41	36,05	668,45	72,90	48,05	72,55	0,96	0,00	0,37						
	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,00	0,05	0,15	0,48	19,08	4,34	70,80	250,80	55,20	18,00	66,00	0,96	0,00	0,48						
56	Суп на курином бульоне с макаронами	250	11,25	8,75	12,50	165,00	0,03	0,37	0,14	2,86	12,75	5,06	18,08	507,10	51,18	45,63	196,56	2,85	0,02	1,57						
220	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	15,40	0,00	0,00						
212	Куры отварные	120	26,67	36,00	2,67	460,00	0,04	0,04	0,16	5,29	0,00	0,22	273,55	197,30	44,10	22,00	158,80	1,99	0,01	2,27						
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	0,01	0,01	0,61						
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30						
	Итого	1010	54,50	58,02	151,08	1244,83	0,13	0,86	0,67	12,23	39,63	12,44	1166,95	2249,96	278,12	201,69	753,96	25,61	0,04	5,23						
Полдник312	Булочка сдобная	150	4,50	7,50	85,50	474,00	0,02	0,08	0,06	0,70	0,00	3,20	117,00	133,00	24,00	17,00	61,00	1,20	0,02	0,30						
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00						
	Итого	350	5,50	7,50	100,50	536,00	0,02	0,08	0,06	0,70	2,80	3,21	119,00	157,00	30,25	19,34	64,54	1,49	0,02	0,30						
	Ужин1	164	20,00	18,67	5,33	277,34	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48						
246	Огурец свежий	100	1,00	0,00	2,00	128,00	0,00	0,01	0,01	0,10	2,50	2,22	556,00	70,50	11,50	7,00	12,00	30,00	0,00	0,57						
222	Каша пшеничная	200	9,33	8,00	56,00	312,00	0,55	0,08	0,09	1,37	1,05	0,25	55,67	364,90	56,23	57,45	115,65	3,60	0,01	0,40						
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00						
	Итого	720	38,53	27,87	135,33	1087,48	0,56	0,37	0,31	6,37	5,11	7,49	2329,22	1255,95	181,43	158,30	539,65	38,06	0,21	2,75						
	Ужин 2 272	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	ВСЕГО:	130,33	132,89	521,61	3845,91	1,04	1,88	2,12	22,87	175,09	25,26	4026,97	5280,13	1168,33	569,09	2136,43	70,78	0,30	10,39						

Основное организованное меню на весенне-летний период . 1 неделя четверг 12 лет и старше

№	Прием пищи, рец.	Наименование блюда	Масс порц	Пищевые вещества (%)	Энерг	Витамины	Минеральные вещества															
					Ценность (ккал)	(мг%)	(мг%)															
Завтрак №1			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn			
	114	Каша рисовая молочная	200	5,55	6,67	32,22	204,45	0,05	0,02	0,01	0,50	0,00	0,53	376,00	34,00	10,00	18,00	51,00	0,40	0,05	0,49	
		Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,45	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,05	0,29	
	272	Хлеб пшеничный с маслом	83	8,58	14,31	28,62	254,72	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30	
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	
		Итого	668	18,13	23,43	96,84	605,17	0,07	0,11	0,08	1,27	7,50	1,85	488,20	368,90	64,10	64,00	162,60	5,93	0,10	1,08	
	Завтрак №2	Варбли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00	
	293	Сок Мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	223	3,55	3,83	34,05	240,89	2,00	0,05	0,09	1,20	12,08	0,00	21,80	332,00	13,20	26,00	37,20	0,70	0,00	0,00	
	Обед	16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
	41	Рассольник домашний	250	2,50	5,00	32,50	140,00	0,00	0,10	0,08	1,20	11,80	0,47	638,00	563,00	45,00	33,00	193,00	1,00	0,01	0,59	
	177	Бифштекс рубленый	100	21,00	14,44	22,22	218,89	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61	
	248	Рагу овощное	200	3,33	8,89	22,22	154,45	0,00	0,12	0,12	2,20	20,00	4,64	1013,00	765,00	95,00	68,00	163,00	2,00	0,01	0,79	
	283	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00	
		Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30	
		Итого	990	37,71	35,93	162,18	920,00	0,08	0,74	0,44	7,61	39,60	9,53	3024,77	2700,76	289,84	248,56	774,10	9,86	0,03	2,34	
	Полдник	Булочка молочная	150	4,50	5,30	85,50	474,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	0,93	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03	
	269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17	
		Итого:	350	9,50	9,30	105,50	594,00	0,08	0,12	0,28	0,68	2,03	0,93	84,57	316,94	200,80	38,48	195,22	1,30	0,00	0,20	
	Ужин	241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	212	Филе куриное	100	16,67	18,89	1,12	240,00	0,14	0,07	0,07	5,20	2,70	0,33	44,60	268,68	9,01	22,37	131,88	1,21	0,00	1,05	
	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20	
		Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	
	294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00	
		Итого	700	30,32	32,76	90,79	814,81	0,20	0,46	0,30	8,75	37,90	2,67	753,20	1667,08	115,66	129,17	415,82	6,64	0,01	2,16	
	Ужин №2	Кисломолочные продукты (йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
	272	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
		ВСЕГО:		105,60	67,19	398,92	3287,87	2,45	1,46	1,55	19,29	110,19	15,50	3947,82	5878,46	937,22	524,01	1721,13	24,92	0,15	6,14	

Основное организованное меню на летне-осенний период. 1 неделя пятница 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность	Витамины (мг%)	Минеральные вещества (мг%)															
	блюда	(г)	(%)	б	ж	у	(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак №1																					
	106	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	303,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
		Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,06	0,03	0,20	38,00	0,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00
	300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
		Хлеб пшеничный	40	3,00	1,00	20,00	96,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Итого	665	17,00	14,00	73,00	590,00	0,17	0,40	0,44	1,81	39,60	1,71	224,36	598,31	245,32	101,51	408,01	4,66	0,03	1,57	
Завтрак №2																					
	293	Печенье	24	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
		Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,01	0,12
	Итого	224	5,20	4,80	38,20	331,40	1,40	0,05	0,03	0,20	4,08	0,00	0,00	41,80	328,00	43,20	20,00	31,20	1,10	0,01	0,12
Обед																					
	63	Щи из свежей капусты	250	3,75	8,75	27,50	200,00	0,00	0,05	0,05	0,80	20,50	2,38	514,00	290,00	65,00	25,00	185,00	0,80	0,00	0,44
	189	Ежики	100	11,11	15,56	12,22	240,00	0,00	0,04	0,06	1,60	0,90	0,57	546,00	165,00	22,00	19,00	107,00	0,80	0,01	2,49
	16	Салат из свежих овощей	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29
	241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	282	Компот из свежемороженой вишни	200	0,44	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	29,63	38,58	128,63	982,33	0,07	0,54	0,38	6,70	35,25	9,03	9,03	1885,13	1955,16	235,91	185,94	661,57	8,49	0,02	4,13
Полдник 376																					
		Бутерброд — хлеб/ сыр Российский (45%)–сливасло	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	350	17,00	26,50	57,50	544,00	0,07	0,15	0,31	1,11	2,00	1,54	1,54	336,42	349,31	316,26	59,99	325,74	2,20	0,00	1,04
Ужин №1 235																					
		Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	160,72	0,00	0,05	0,05	1,05	23,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65
	189	Котлета домашняя	100	16,87	19,03	10,40	314,00	0,02	0,10	0,17	3,95	1,20	0,43	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
	246	Помидоры свежие	100	1,00	0,00	4,00	70,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
		Хлеб ржаной / пшеничный	40/60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	700	32,07	28,83	92,80	860,86	0,02	0,31	0,29	6,29	37,20	4,61	4,61	1365,10	1043,40	159,40	113,60	352,40	6,79	0,02	3,59
Ужин №2 272																					
		Кисломолочные продукты (кефир2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		92,66	89,99	349,49	2656,40	1,77	1,53	1,79	16,31	119,53	17,03	17,03	3952,81	4566,18	1240,09	509,04	1958,92	23,44	0,08	10,45

Основное организованное меню на весенне-летний период . 1 неделя суббота 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность ^б	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)									
реч.																										
	блюда	(г)	(%)	Б	Ж	У	(ккал)	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn					
Завтрак №1																										
	227 Мкартонные изделия запаренные с сыром	250	11,25	11,25	50,00	337,50	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37						
	4 Салат из свежей капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,06	0,04	0,10	0,40	15,90	3,62	59,00	209,00	46,00	15,00	55,00	0,80	0,00	0,38						
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,80	0,00	0,00						
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,00	20,00	96,00	0,04	0,13	0,05	1,24	0,00	1,78	179,90	159,80	29,60	44,00	162,20	0,29	0,00	0,00						
	Итого	590	16,50	17,25	120,00	578,00	0,10	0,23	0,18	2,05	18,70	6,64	508,10	431,20	95,77	69,34	257,14	2,71	0,01	0,75						
Завтрак№2																										
	288 Вафли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00						
	Молоко кипяченое (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,06	0,08	0,31	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	223	8,55	9,83	23,05	272,89	0,06	0,08	0,32	0,20	2,60	0,00	101,12	321,92	244,48	43,84	195,20	0,68	0,00	0,00						
Обед																										
	46 Суп картофельный с клецками	250	3,75	5,00	18,75	143,75	0,07	0,19	0,18	4,40	12,00	2,32	1091,00	827,00	48,30	47,00	306,50	1,76	0,01	1,10						
	180 Гуляш из отварной говядины	120	25,34	26,67	6,67	369,34	0,23	0,06	0,12	4,00	0,00	0,46	598,00	274,00	19,00	18,00	172,00	2,30	0,01	3,48						
	23 Салат из свеклы	100	1,43	8,58	14,29	132,86	0,00	0,03	0,06	0,35	12,60	2,30	55,06	360,08	60,92	28,52	59,88	1,77	0,01	0,59						
	224 Рис отварной	180	4,80	6,00	48,00	270,00	0,02	0,02	0,02	0,75	0,00	0,19	564,45	51,90	3,67	16,22	49,95	0,33	0,01	0,72						
	282 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00						
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,04	0,30						
	Итого	990	45,20	47,85	168,95	1252,61	0,32	0,50	0,46	11,10	25,00	7,95	2597,03	1895,74	205,53	182,94	808,93	10,56	0,08	6,19						
Полдник																										
	293 Сок вишневый	200	1,00	0,40	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12					
	Итого	385	3,00	2,40	35,00	173,00	0,05	0,09	0,06	0,74	22,00	1,13	78,80	800,40	68,80	34,20	43,80	4,76	0,02	0,39						
Ужин №1 214																										
	Рату из птицы	250	18,75	21,25	32,50	413,50	0,03	0,18	0,18	5,00	11,50	3,23	1025,00	962,50	45,00	50,00	195,00	2,25	0,02	4,09						
	16 Салат из свежих огурцов	100	1,50	9,00	6,00	105,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29						
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	6,16	1,08	34,32	171,33	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
	Итого	650	27,41	31,33	82,82	730,08	0,04	0,36	0,28	6,72	17,55	7,98	1235,21	1364,30	110,67	123,48	382,37	6,98	0,02	4,68						
Ужин №2 272																										
	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5 %)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00						
	ВСЕГО:		106,66	114,66	437,82	3119,58	0,59	1,32	1,60	21,01	86,85	23,70	4610,26	5087,56	949,25	479,80	1859,44	25,89	0,13	12,01						

Основное организованное меню на весенне-летний период. 1 неделя воскресенье 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)													
рецепт.																				
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
153	Пудинг творожный запеченный	200	23,34	32,23	42,23	544,45	67,50	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Свежие фрукты (апельсин	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
272	Хлеб пшеничный с маслом	70	7,25	12,07	24,14	214,83	0,04	0,13	0,05	1,24	0,00	1,54	179,90	159,80	29,60	44,00	162,20	2,58	0,00	0,60
	Итого	655	34,59	47,30	101,37	892,28	67,54	0,29	0,45	3,16	19,80	3,85	642,85	983,90	168,20	158,90	439,30	5,45	0,04	1,68
Завтрак№2	Печенье	23	3,20	4,80	19,20	246,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	223	4,20	4,80	39,20	331,40	0,00	0,04	0,09	1,20	12,00	0,00	13,12	333,92	14,48	39,84	45,20	0,88	0,00	0,00
Обед 18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	4,00	5,00	52,00	0,00	0,08	0,05	0,57	25,60	0,39	8,00	388,80	24,80	27,20	44,80	1,12	0,00	0,33
45	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,00	27,50	173,75	0,00	0,15	0,08	0,80	1,00	0,43	648,00	450,00	82,00	48,00	328,00	2,20	0,01	1,47
189	Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
235	Карпаса тушенная	200	4,00	6,67	14,67	121,34	0,00	0,05	0,05	1,05	23,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65
283	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	32,33	28,67	128,41	821,75	0,01	0,56	0,38	7,32	50,50	10,27	2118,52	1923,56	288,44	204,40	782,40	10,42	0,03	5,29
Полдник294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
383	Бутерброд – хлеб /сливасло / сыр Российский (45%)	150	12,00	22,50	40,50	414,00	0,07	0,06	0,08	0,65	0,08	1,04	222,70	93,40	136,00	28,60	154,60	1,38	0,00	0,91
	Итого	350	13,00	22,50	55,50	476,00	0,07	0,06	0,08	0,65	2,88	1,05	224,70	117,40	142,25	30,94	158,14	1,67	0,00	0,91
Ужин №1166	Рыба запеченная в омлете	200	43,00	23,00	7,00	415,00	0,27	0,17	0,32	3,90	1,20	5,67	1291,00	452,00	90,00	45,70	387,00	2,40	0,02	1,70
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
22	Салат из свежих помидоров	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 /60	6,16	1,08	34,32	171,33	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
286	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	800	59,71	34,95	88,79	907,00	0,37	0,62	0,77	7,60	35,52	8,03	2071,47	2042,11	367,66	170,82	800,24	7,71	0,03	2,81
Ужин№2 272	Кисломолочные продукты (кефир2,5%)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		149,43	144,60	421,45	3540,95	68,03	1,65	2,11	20,13	122,10	23,34	5170,66	5692,89	1221,03	632,90	2405,28	26,33	0,10	10,69

Основное организованное меню на весенне-летний период 2 неделя понедельник 12лет и старше

№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)						Минеральные вещества (мг%)									
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак №1	139 Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,08	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44		
	22 Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,01	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,02		
	223 Каша ячневая	200	8,00	6,67	44,00	265,34	0,02	0,06	0,02	0,76	0,00	0,32	570,75	67,50	37,20	18,00	112,50	0,61	0,00	0,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,00	20,00	96,00	0,00	0,07	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30		
	295 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00		
Завтрак2 269	Итого	580	18,00	18,67	80,00	536,34	0,12	0,17	0,26	1,99	25,00	1,57	718,55	515,90	98,80	70,80	302,90	4,59	0,01	0,77		
	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17		
	Вафли	23	2,55	3,83	14,05	78,56	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00		
	Итого	223	7,55	7,83	34,05	275,89	0,05	0,06	0,24	0,19	1,95	0,00	76,51	285,38	187,79	47,04	165,92	1,18	0,00	0,17		
Обед	51 Суп картофельный с рисом	250	2,50	2,50	13,75	152,50	0,00	0,10	0,08	1,20	8,20	2,65	630,00	490,00	32,00	30,00	200,00	1,00	0,00	0,53		
	16 Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29		
	189 Биточки мясные	100	11,12	13,34	7,78	197,78	0,00	0,08	0,18	3,96	0,24	0,71	930,00	264,00	52,80	34,80	180,00	1,44	0,01	3,40		
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61		
	282 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30		
Поддник 216	Итого	990	28,95	30,11	133,44	943,61	0,07	0,63	0,53	9,46	22,29	9,41	2385,13	2254,16	233,71	206,74	749,57	9,33	0,02	5,13		
	Свежие фрукты (груши)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,54	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,02	0,37		
	293 Сок вишневы	200	1,00	0,20	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00		
	Итого	385	2,00	0,20	39,00	169,00	0,09	0,11	0,14	1,57	123,00	0,54	36,05	668,45	72,90	48,05	72,55	0,96	0,02	0,37		
Ужин№1 138	Омлет с сыром	200	30,67	36	5,34	477,34	0,25	0,06	0,485	0,35	0,21	2,18	808,8	142,1	351,3	26,95	363,35	2,21	0,012	2,032		
	4 Салат из капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,06	0,04	0,10	0,40	15,90	3,62	59,00	209,00	46,00	15,00	55,00	0,80	0,00	0,38		
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,00	13,00	68,00	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30		
	272 Хлеб пшеничный с маслом	70	7,00	12,00	24,00	215,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30		
300	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00		
	Итого	610	44,92	55,00	94,34	904,84	0,31	0,29	0,65	2,39	18,91	8,25	1146,60	625,90	449,55	107,89	643,89	7,42	0,01	3,01		
Ужин№2 272	Кисломолочные продукты(раженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00		
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00		
	ВСЕГО:	107,42	117,81	388,83	2942,68	0,66	1,32	2,12	15,80	192,15	19,77	4452,84	4623,79	1266,75	506,52	2106,83	23,68	0,06	9,45			

Основное организованное меню на весенне-летний период 2 недели вторник 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины										Минеральные									
реп.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)										вещества (мг%)									
	блюда	(г)	(%)			(ккал)																				
Завтрак № 1			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn						
	114 Каша молочная рисовая	200	5,55	6,67	32,22	204,45	0,05	0,02	0,01	0,50	0,00	0,53	376,00	34,00	10,00	18,00	51,00	0,40	0,05	0,49						
	269 Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,01	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17						
	271 Бутерброд-хлеб/слив.масло/сыр Российский (45%)Хлеб с маслом	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04						
	Итого	550	22,55	33,17	92,72	758,45	0,09	0,17	0,33	1,65	2,03	2,07	713,94	423,06	332,31	88,53	394,62	3,13	0,05	1,70						
Завтрак № 2																										
	Свежие фрукты (банан)	185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29						
	293 Сок мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12						
	Итого	385	4,00	3,00	50,00	250,00	0,00	0,12	0,12	1,37	23,50	0,78	92,45	978,60	55,60	99,90	78,60	1,97	0,06	0,41						
Обед																										
	23 Салат из свежкы	100	1,43	8,58	14,29	132,86	0,00	0,03	0,06	0,35	12,60	2,30	55,06	360,08	60,92	28,52	59,88	1,77	0,01	0,59						
	45 Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,00	27,50	173,75	0,00	0,15	0,08	0,80	1,00	2,31	648,00	450,00	82,00	48,00	328,00	2,20	0,01	1,08						
	219 Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	5,00	41,00	228,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	1,05						
	176 Бефстроганов из отварной говядины	120	13,00	11,00	7,00	324,00	0,03	0,07	0,13	3,08	0,60	1,17	732,25	261,20	40,10	20,40	153,40	1,51	0,01	3,90						
	282 Компот из яблос с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00						
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30						
	Итого	1010	35,56	31,18	165,03	1156,27	0,03	0,53	0,39	6,73	14,60	11,88	2102,83	1546,04	268,66	219,12	833,88	11,48	0,04	6,92						
Полдник 318																										
	Булочка молочная	150	5,00	8,00	86,00	474,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	1,28	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03						
	288 Молоко кипяченое(2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	350	11,00	14,00	95,00	591,00	0,07	0,14	0,35	0,69	2,68	1,28	109,18	353,48	257,49	35,28	224,50	0,80	0,00	0,03						
Ужин № 1 16																										
	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05						
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,91	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61						
	164 Рыба запеченная	120	22,00	19,00	6,00	278,00	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48						
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00						
	Итого	720	35,65	32,87	94,67	850,81	0,09	0,58	0,33	7,11	11,36	7,40	2798,80	1544,55	164,15	154,55	587,04	6,61	0,21	2,44						
Ужин №2 272																										
	Кисломолочные продукты (Йогурт 2,5 %)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00						
	ВСЕГО:		114,76	81,81	427,00	3719,53	0,32	1,62	1,86	17,75	55,57	23,55	5917,20	5137,73	1318,21	625,38	2298,64	24,19	0,36	11,50						

Основное организованное меню на весенне-летний период 2 неделя четверг 12 лет и старше

№	Прием пищи, реч.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)	Минеральные вещества (мг%)														
Завтрак №1																					
			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
	53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,00	23,33	178,89	0,05	0,12	0,18	0,69	1,30	1,16	52,24	206,69	130,47	21,68	133,26	0,90	0,00	0,35
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	271	Бутерброд – хлеб /сли.масло / сыр Российский (45%)	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
		Итого	550	22,00	31,50	80,83	674,89	0,08	0,21	0,27	1,65	1,38	2,70	316,79	364,29	281,47	67,01	334,16	3,73	0,00	1,39
Завтрак №2																					
		Вафли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
		Итого	223	7,55	7,83	31,05	265,89	0,04	0,07	0,23	0,15	2,00	0,00	74,99	245,63	181,74	36,50	148,04	0,65	0,00	0,00
Обед																					
	16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	15,88	36,97	1,09	0,00	0,29
	62	Щи из свежей капусты	250	3,75	8,75	27,50	200,00	0,00	0,05	0,05	0,80	20,50	2,38	514,00	290,00	65,00	25,00	185,00	0,80	0,00	0,44
	214	Рагу из птицы	250	18,75	21,25	32,50	413,50	0,03	0,18	0,18	5,00	11,50	2,98	1025,00	962,50	45,00	50,00	195,00	2,25	0,02	4,09
	282	Компот из свежемороженой вишни	200	0,00	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
		Итого	940	32,38	37,60	122,24	969,16	0,04	0,48	0,36	8,10	38,45	11,13	1848,13	1840,66	204,91	164,08	637,57	8,54	0,02	5,12
Полдник																					
		Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,01	0,01	0,00	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27
	293	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	385	4,00	2,00	34,00	173,00	0,01	0,05	0,08	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,27
Ужин																					
	163	Рыба отварная	120	24,00	5,00	1,00	137,00	0,01	0,15	0,13	1,82	0,00	0,22	1058,40	358,40	51,80	40,60	261,80	1,12	0,22	1,26
	221	Каша пшеничная	180	7,00	6,00	42,00	234,00	0,55	0,08	0,09	1,37	1,05	0,25	55,67	364,90	56,23	57,45	115,65	3,60	0,01	0,40
	246	Помидоры свежие	100	2,00	1,00	4,00	22,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
	294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
		Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
		Итого	700	41,20	13,20	105,00	709,14	0,56	0,39	0,29	4,48	16,35	2,34	1305,17	1064,70	153,67	151,99	536,39	8,30	0,23	2,06
Ужин 272																					
		Кисломолочные продукты (йогурт 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
		ВСЕГО:	113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13	381,12	2905,08	2,17	1,28	1,57	16,32	89,58	17,44	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
			113,13	98,13																	

Основное организованное меню на весенне-летний период 2 неделя пятница 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)										Минеральные вещества (мг%)									
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn						
Завтрак №1	231 Горошек зеленый	100	4,00	0,00	9,00	75,00	0,00	0,02	0,05	0,40	7,00	0,00	700,00	315,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,03						
	238 Картофель запеченный	200	5,00	6,00	33,00	266,00	0,00	0,10	0,08	1,20	4,05	0,27	738,00	517,50	57,00	25,50	97,50	0,75	0,02	0,57						
	272 Хлеб пшеничный с маслом	70	7,00	12,00	24,00	215,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30						
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
	Итого	570	19,00	20,00	83,00	618,00	0,00	0,18	0,15	2,22	11,05	1,05	1529,20	934,90	123,60	68,50	222,10	3,53	0,02	0,90						
Завтрак №2	Печенье	23	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00						
	288 Молоко пастер. (2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00						
Обед	Итого	223	9,20	10,80	28,20	363,40	1,44	0,09	0,31	0,20	2,68	0,00	109,80	320,00	243,20	30,00	187,20	0,50	0,00	0,27						
	22 Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,01	0,05	0,05	0,70	18,10	4,62	11,00	248,00	45,00	17,00	33,00	0,80	0,00	0,24						
	47 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,00	5,00	22,00	122,00	0,00	0,11	0,09	3,99	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29						
	189 Шницель из говядины	120	14,00	12,00	8,00	213,00	12,00	0,08	0,20	4,56	0,00	1,23	535,20	238,80	21,60	33,60	181,20	1,92	0,01	2,11						
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,91	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61						
	282 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00						
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30						
	Итого	1010	32,33	31,27	142,91	930,33	12,07	0,52	0,56	12,85	31,95	12,53	1371,33	1986,96	215,51	192,54	583,77	9,61	0,02	3,55						
Полдник	Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	0,00	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,00						
	293 Сок вишневый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	15,21	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00						
Ужин	Итого	385	3,00	2,00	35,00	173,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	15,21	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00							
	153 Пудинг творожный запеченный	200	24,00	33,00	43,00	545,00	67,5	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79						
	219 Каша гречневая рассыпчатая	200	7,00	6,00	46,00	254,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	0,40						
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	Итого	700	39,20	40,20	142,00	1093,14	67,50	0,29	0,39	2,67	0,30	6,61	969,10	409,90	167,40	123,60	436,90	6,14	0,01	1,49						
Ужин 272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00						
	ВСЕГО:		108,73	110,27	439,11	3290,87	81,08	1,23	1,83	19,88	76,98	32,40	4128,23	4730,16	1012,51	480,84	1651,77	24,34	0,06	0,00	6,21					

Основное организованное меню на весенне-летний период 2 неделя Воскресенье 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины	Минеральные вещества													
реж.	блюда	(г)	(%)	(ккал)	(мг%)	(мг%)													
Завтрак №1			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
	141 Запеканка из творога	210	10,00	11,00	46,00	319,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	1,52	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	139 Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01
	271 Бутерброд – хлеб /слизмасло / сыр Российский(45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,00	0,01	0,01	0,96	0,08	1,54	262,55	166,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00
	Итого	550	24,00	31,00	84,00	698,00	0,17	0,29	0,40	1,95	1,68	3,86	385,71	531,51	335,72	107,84	504,31	5,31	0,03
Завтрак № 2	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,05
	293 Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	385	3,00	0,00	38,00	169,00	0,02	0,07	0,13	1,35	19,50	0,54	33,00	536,50	38,50	42,00	54,00	3,85	0,05
Обед	4 Салат из свежей капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,00	0,05	0,15	0,48	19,08	4,34	70,80	250,80	55,20	18,00	66,00	0,96	0,00
	37 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,00	4,00	24,00	105,00	0,00	0,08	0,08	0,80	1,00	2,38	650,00	535,00	50,00	43,00	195,00	0,80	0,02
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01
	176 Бефстроганов из отварной говядины	120	13,00	11,00	7,00	324,00	0,03	0,07	0,13	3,08	0,60	1,17	732,25	261,20	40,10	20,40	153,40	1,51	0,01
	282 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	5,40	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00
	Итого	1010	30,58	28,27	167,91	995,83	0,09	0,60	0,58	7,96	28,48	10,75	2257,57	2341,76	272,94	197,46	747,00	14,47	0,04
Полдник	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	60	5,00	2,00	30,00	144,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00
	132 Омлет натуральный	200	17,33	26,67	5,33	340,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02
	Итого	460	23,33	28,67	50,33	546,00	0,24	0,14	0,46	0,83	3,45	2,50	224,15	288,90	125,04	40,94	283,24	3,63	0,02
Ужин №1	189 Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01
	115 Каша ячневая	200	8,00	7,00	44,00	266,00	0,02	0,06	0,02	0,76	0,00	0,32	570,75	67,50	37,20	18,00	112,50	0,61	0,00
	16 Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	89,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	0,45	0,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 /60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	0,82	221,20	90,40	133,60	28,60	151,60	1,36	0,00
	274 Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00
	Итого	700	29,40	25,60	126,00	883,14	89,53	0,88	0,84	11,63	30,70	15,14	1510,04	376,51	647,20	106,37	418,98	8,92	0,01
Ужин №2	272 Кислоомолчные продукты(ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00
	ВСЕГО:		116,31	119,54	474,24	3404,97	90,07	2,04	2,71	23,92	84,81	32,79	4500,47	4349,18	1643,40	520,61	2179,53	36,38	0,15